

ワーキングダイケアドリーム

卒業文集

第6版



医療法人 正正会 分野病院  
就労支援型ダイケア「ドリーム」

平成28年5月1日発行

# 「崖っぷち」からの脱出

—必ず復職するという強い信念をもって—

私は双極性障害を患い、過去に3度休職し、今回の休職が4度目の休職でした。今回も躁鬱症状が激しかったため、約1ヶ月間精神科病院に入院しました。そして入院中に主治医から「退院したら、リワークに通ってから復職するのが望ましい。」と診断を受け「ドリーム」を紹介していただき、退院後、通うことに決めました。私自身、もし今回の復職に失敗したら、もう会社には残れないかもしれないという危機感を感じ、今回をサラリーマン人生の最後の休職にしたいと強く決意しました。まさに「崖っぷち」でした。そして、退院後すぐ、会社にリワークのことを連絡し、リワーク参加の承諾をいただき、面談などを経て「ドリーム」に通う日々が始まりました。



リワークに関して、会社からは、週5日、朝から夕方までの普通の会社の勤務時間帯に適應でき得る体力と精神力を身につけるよう指示を受けましたので、最終的には、「ドリーム」のデイナイトケアを1ヶ月くらい継続できる状態を目指して、リワークに励もうと思いました。

最初は、週2日のショートケアからスタートしました。まずはショートケアで、週5日通うことを最初の目標にしました。そしてこれがこなせたら、次は、時間の負荷を徐々にかけていくようにしようと思いました。しかし、業務が重なった時などは体調を崩したこともあり、なかなか思うようにはいかない時もありました。

「ドリーム」では、作業専門課に配属になりました。同課では、簡単な軽作業などをしていましたが、この軽作業がクリエイティブな要素のある作業だったため、体調を崩し、精神的に適合することが難しく感じました。そこで、担当スタッフと相談し、オフィスワーク中心の総務会計課へ異動することになりました。

総務会計課は、WordやExcelを使って刊行物などの作成や会計処理を中心に行っている課で、ここなら大丈夫だろうと思いました。最初は右も左もわからない状態で、パソコン作業も久しく行っていなかったもので、かなり焦りました。しかし、課のメンバーは皆優しく、いろいろ教えていただき、課の業務に徐々に慣れることができました。それから数ヶ月が経つ頃には、だいぶデイナイトケアに近づいていて、課の業務も新人さんにレクチャーができるほどになって、自分の成長を少し感じました。そして、目標であったデイナイトケアの週5日にたどり着くことができ、更に課のリーダーにもなりました。

リーダー業務では、皆のまとめ役として、できる限り積極的に動き、課がうまく進むように尽力するとともに、マネジメント業務も併せて身につけることができ、たいへん貴重な経験でした。

会社から指示のあったリワークの最終目標に達したので、会社へリワーク修了の旨を伝え、会社との復職面談に臨みました。しかし会社の方は、過去に3度も休職していることもあり、今回の復職にはたいへん慎重な対応でした。なかなか復職日が決まらずモチベーションが落ちた時もありましたが、待ち続けてやっと今復職が決まりました。

リワーク参加の初めから、リーダーになってデイナイトケアも大丈夫になった時でも、ときどき体調を崩す時期もありました。しかし、そんな時はいつも、温かいスタッフや課のメンバーのサポートをいただき乗り越えてきました。そして、私は、どんな事があろうともあきらめず、必ず復職するという強い信念を持っていました。

今、「ドリーム」を卒業するにあたって、本当に、スタッフの皆様、メンバーの皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。今度こそ、失敗することなく復職できると自信があります。そして、普通に働ける喜びを得たいと強く思います。今までの、「ドリーム」での経験などを生かし、決して焦らず無理せず、進んでいこうと思います。そしていつの日か、「ドリーム」に通って本当によかったなと思える日が来ればいいなと思います。

最後に、スタッフの皆様・メンバーの皆様、本当にありがとうございました。



# 無事定年を迎えるために

—業務やプログラムの経験の中で復職への自信が—

私は1年半前に適応障害の診断を受け、2回の休職を繰り返していました。適応障害は完治しないまま勤務を続け、たびたび体調不良を繰り返し、有給休暇の連続でした。

そんな私を見ていた上司から「会社はあなたが完治した上で復職し定年を迎えることを望んでいます。」とのアドバイスをいただきました。近々定年退職となる事実を私なりに受け止め、主治医と産業医の助言を受け3ヶ月の自宅療養後に、リワークプログラムを利用する決心をしました。いろいろな施設を検討しましたが、自宅からの通勤訓練とプログラム等の内容から「ドリーム」に決めました。

「ドリーム」はいわば模擬職場なので、少し暗いイメージを持っていました。

1週目は水・金の15時までのスケジュールで始まりました。定年退職が近い事もあり、リワーク予定期間が8週間と短いためか、総務会計課の配属になりました。初日にスタッフから温泉地概要を作成するよう指示を受け、戸惑いながらサンプルを参考に数日をかけ作成しました。WordやExcelの基本操作は知ってはいましたが、インターネットから温泉地のホームページの情報をWord文書にまとめることは無理でした。そのために、多くの先輩に様々な手法を教えてくださいました。皆さん、突然の依頼にも関わらず親切に教えてくださいました。ありがとうございました。

そうしているうちに、いろいろな業務に携わるようになりました。3週目にはドリーム観光ナビ作成のリーダーに指名され、気がつけばホワイトボードの私の午前の予定欄にサブリーダーのマグネットが貼ってありました。これを機に、少し自信を持てるようになりました。

また毎週担当スタッフとの面談やアサーションSST・CBT・心理教育への参加で、「私自身が今どういう状態で対応はどうすべきなのか。」を考えるようになりました。

「ドリーム」に通うために、朝起きる時間を6時、寝る時間を23時(睡眠薬服用)と決め、休日も同様にしました。このことにより生活習慣が保たれ肉体的にも精神的にも多少余裕が生まれました。

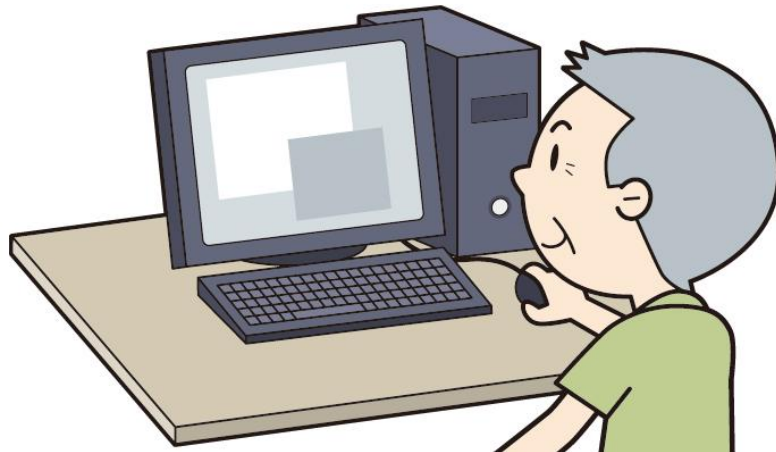
リワークを継続することにより、復職に向けて自信を持てるようになりました。

「ドリーム」のスタッフの方々の細かい気づかいに感謝しております。

また、「ドリーム」で関わりを持てた方々にも感謝しております。一日も早い卒業を期待しております。

8週間という短い期間でしたが中身のある有意義な時間を持てたことに感謝します。

ありがとうございました。



# 居心地よかった「ドリーム」

－技能面も精神面もスキルアップ－

私は、約1年間休職した後、職場の人事課からの要請でリワークを利用することになり、主治医がリワークの受け入れ先として「ドリーム」を見つけてくださいました。最初は不安でいっぱいだったのですが、いざ通ってみると、とても居心地が良く、休むのが嫌で、主治医の心療内科の診察日を土曜日に変更してもらうほどになりました。そして、あっという間に3ヶ月が過ぎ、卒業することになりました。ずっとここにいるわけにはいかないのだから仕方がないのはわかっているのですが、寂しい気持ちでいっぱいです。

「ドリーム」では総務会計課に所属しました。総務会計課はパソコン作業が中心の部署なのに、私自身は職場では定型プログラムの入力しかしたことがなかったため、パソコンの操作方法がほとんどわかっていませんでした。どうしようかと不安だったのですが、とても幸運なことに、同じ通所者の中にとってもパソコンの得意な方たちがいて、とても親切に教えてくださいました。

Wordで簡単な文書を作るだけでも大変だった私が、図形を描いたり、写真を挿入したりして、パンフレットのようなものを作れるようになり、Excelで罫線の引き方もわからなかった私が、何と簡単な関数を使えるようになったのです。

「ドリーム」では、週に1回、認知行動療法(CBT)を受ける時間があり、その過程で毎日目標を立てることを学んだので、今後も実行していくつもりです。CBTで学んだことで、いろいろな考え方ができるようになり、何事に対しても前向きに取り組めるようになりました。

「ドリーム」で学んだ3ヶ月は、私にとってとても有意義でした。「ドリーム」のスタッフの皆さんやご一緒できた通所者の皆さん、「ドリーム」をリワークの受け入れ先として見つけてくださった主治医の先生に、心から感謝しています。

最後になりましたが、「ドリーム」の皆さん、本当にありがとうございました。



# 諦めてしまってた復職の自信もなかった

—働く喜び、湧いてくる自信—

## 1. はじめに

会社で営業を担当していた時に、ある仕事のことで得意先と生産委託先との調整がうまくいかなくなって、両者の間で板挟みとなり、電話の音がする度にビクツとするというような状態になりました。そのうちに出勤中の電車の中で気分が悪くなり、立っていることが困難になってしまい、会社も休みがちとなり、ある総合病院の神経内科に通院することになりました。最初は訳もわからず、調子が悪くなる毎に来院すると、担当医師から「そんなにすぐには効果は出ない。」と言われ、途方にくれました。それからは、会社から紹介された別の病院に通院しました。その病院は、「心」の病気の専門だったこともあり親身に話を聞いてくれたため、徐々に回復していき復職に至りました。その際、会社は配属先を配慮してくれて、前と異なる事業所の所属となりました。しばらくは体調も良くなり元気に働いておりましたが、転勤で次の事業所に異動してから、仕事で大きなミスをしてしまい、それに対して連日責められ、また病気がぶり返してしまいました。それからは、事業所が変わっても人間関係でストレスを受け調子が悪くなり、また事業所が変わる、ということを繰り返し、もうダメかなと諦めてしまっている自分がいました。



## 2. 入所までの経緯

今回病気で休職することになったのは、やはり上司との人間関係がうまくいかず、一人で悩む状態が悪化したためです。休職当初は何もする気が起きず、ただ家で時間をつぶしている毎日でした。しばらくしてから気持ちが前向きになってきて、外出できるまでに回復してからは、体力づくりをかねて散歩をしたり、ストレス解消のために一人カラオケに行ったり、訓練のために電車に乗ったりしましたが、職場復帰に何か不安を感じていました。そこで、主治医に回復訓練を行っている場所はないかと相談したところ3件ほど紹介してもらい、その中から「ドリーム」でのリワークを選ばせてもらいました。

### 3. リワークを通じて

最初は、作業専門課で手先を使い工作物作製や裁縫をすることになりました。ただでさえ不器用な私が果たして対応できるのか不安もありましたが、皆さんに親切にいただき、何とかそれなりの物ができるようになりました。病棟販売で自分が作製した物が売れた時には、やはり喜びを感じました。

それから3ヶ月後に総務会計課に移り、主にパソコンを使った業務を行うことになりました。個人的にはパソコンを持っておらず、会社でも基本的なことしかできない状態で、1年以上パソコンを触っていなかったため、正直言って心配でした。観光ナビを初めとして各種書類を作成する業務でしたので、必死にマニュアルと格闘し、徐々に負担もかかってくるかのように、「何くそ！」と対応をしていきました。その効果もあってのことか、課題を次々とクリアすることによって自信もついていったような気がします。



### 4. 最後に

この場を借りて、お世話になったスタッフ、メンバーの方々に感謝の気持ちを伝えさせていたきたいと思います。とりわけスタッフの皆様には出来の悪い私の体調にも配慮していただきました。ここでの皆様との出会いはこれからの私の宝物になると思います。

約7ヶ月間本当にありがとうございました。

# 一人では到達できなかった今の自分

—スタッフと仲間へ感謝—

## 1. 通所に至った経緯

私は約9年前にパニック障害を発症し、それから7年間は休みがちながらも仕事を続けましたが、2年前に仕事が上手くいかないストレスのためか体調を崩し、休職することになりました。

当初は、自宅中心の療養で生活リズムの安定に努め、1年後に他の施設で各種心理教育やカウンセリングを受けましたが、復職直前に再び体調を崩し、休職を続けることになりました。その際、産業医に「ドリーム」を紹介され、通所することになりました。

## 2. 「ドリーム」での活動

主に作業専門課に所属していましたが、約2ヶ月間食品衛生課の業務も行き、4ヶ月間は総務会計課にも所属していました。

作業専門課では、スタッフからの依頼業務で各種工作作業を主に行っていました。以前から物作りは趣味みたいなものだったので、スタッフからの要望を聞きながら集中して行う作業は気に入っており、各種作品を残せたと自己満足しております。

食品衛生課では、初体験の喫茶業務を行いました。私には向いていない業務と以前から思っておりましたが、メンバーの助けもあり、慣れてからは特に問題なくこなせるようになりました。しかし、30分、1時間単位のシフトの変更に慣れず、自分にはシフト業務は向いていないことを実感しました。

総務会計課では、パソコンの知識は豊富だったことから特に支障なく業務をこなせました。また、リーダー業務も行うことになり、会社でもリーダー的な立場になったことがなかったので、貴重な体験をさせていただきました。リーダーの立場になると、業務自体が増えるわけではありませんが、気配りすることは増え、関連して予定外のことも多く発生するため、ここにきて上司の愚痴を実感することになるとは思っておりませんでした。

## 3. リワークを通して

1年間通うことになりましたが、様々な体験をさせていただき、復職への準備ができたとともに自信を持つことができました。具体的には次のような点です。

- ・コミュニケーションを通じて、対人関係の訓練ができる。
- ・活動から思考を変化させることが実践できる。
- ・同じような境遇の人との関係の中で、自分と同じところと異なるところとを分析できる。
- ・勤務に近い生活リズムを継続できることで復職後の自信につながる。

おそらく、一人で何かをしたとしても今のような状態には到達できなかったはずですよ。



## 4. スタッフへ

スタッフの皆様には、とてもお世話になりました。普段はスタッフそれぞれの仕事をされていても、私達のことを見てくださっていました。週に一度の担当スタッフとの振り返りで、1週間の活動や行動をよく見ておられ、適切な助言やフィードバックをいただきました。また、作製した作品を褒めていただき、(その場では遠慮気味な対応をしたような気がするのですが)正直うれしかったです。

また、調子が悪そうな人にはスタッフ全員で注意を配られ、積極的に声をかけておられました。入院患者さんの顔と名前を憶えておられ積極的に声をかけられていることは、自分にはできないことだと感心していました。

## 5. 最後に

長いようで短かった1年間で、スタッフの方々にはご心配、ご面倒をおかけしたにもかかわらず、温かいご指導ありがとうございました。各課のメンバーにもいろいろとお世話になりました。

これから「ドリーム」に参加される方々は、それぞれの事情を抱えて参加されると思います。私もいろいろな事情で参加し、この文章を書いている際にもまだ復職が決定したわけではない状況なので、不安な気持ちが続いておりますが、目の前のことを一つ一つこなしていけば、一歩ずつでも希望することに近づくと思います。周りからいろいろと言われても、最終的には自分のペースでしか行動できませんので、自分なりの頑張りを続けていきたいと思います。

スタッフ、「ドリーム」のメンバーの方々には、大変お世話になりました。

本当にありがとうございました。



# 「ドリーム」へのアクセスの

## ワーキングディケア「ドリーム」



桜宮橋（銀橋）



JR 京橋駅前



大阪城天守閣



**京橋駅（JR・京阪）から徒歩5分（北東方向国道1号線沿い北側）**

（分野病院の正面入口の自動ドアからお入りください。）

### 京橋駅までのアクセス

JR大阪環状線（大阪から6分、鶴橋から7分、天王寺から13分）

京阪電鉄（淀屋橋から6分、枚方市から14分（特急））

大阪市営地下鉄鶴見緑地線（心斎橋から12分、門真南から12分）

〒534-0024

大阪市都島区東野田町 5-3-33 分野病院 5F

ワーキングディケア『ドリーム』（050-3533-3152）

※その他、ご質問、見学申し込み等のお問い合わせは、

ワケノクリニック（06-6357-0007）まで

（<http://www.wakeno.jp>）